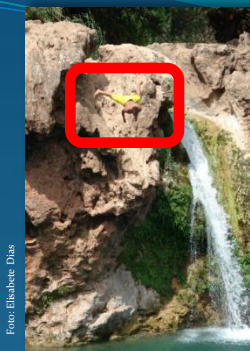


# Mergulho... Praia... Piscina... Que Consequências?

**Mergulho** - "Acto ou efeito de mergulhar (-se), de lançar (-se) à água (...) de diferentes alturas e em posições diversas".<sup>(1)</sup>

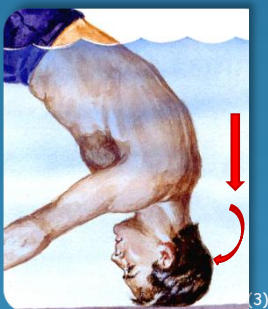


Nos últimos 3 anos, registaram-se na UVM um total de 32 casos de vítimas de acidente de mergulho, dos quais 34% ficaram com lesão medular, 97% do sexo masculino e com predomínio no jovem adulto.

## O que pode acontecer no mergulho?



Ao mergulhar, a cabeça pode bater no fundo do mar/rio/piscina ou em algum obstáculo.



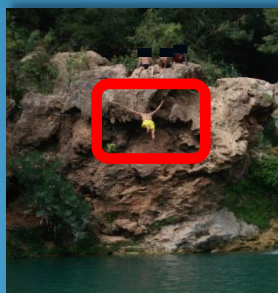
O indivíduo fica virado de barriga para baixo, com o rosto na água e sem capacidade de movimentos. Quem está por perto não se apercebe do sucedido; o socorro é já em pré-afogamento.

O pescoço dobra-se bruscamente o que pode provocar alterações a nível da medula espinhal, com perda da mobilidade e sensibilidade dos braços e pernas e/ou paragem cardio-respiratória.

## Não se Esqueça...

❗ Não mergulhe em locais desconhecidos

❗ Quando mergulhar em águas rasas, aproxime as mãos com os braços estendidos de modo a proteger a cabeça e o pescoço



❗ Não mergulhe em água com menos do dobro da sua altura

❗ Não beba bebidas alcoólicas se for mergulhar

❗ Não participe ou não permita brincadeiras quando estiver a nadar ou a mergulhar

**Mergulhe em Segurança!**  
**Não dê um Mergulho para a Deficiência!**